	平成29年 12月1日(金)	12月2日(土)	12月3日(日)	12月4日(月)	12月5日(火)	12月6日(水)	12月7日(木)	12月8日(金)	12月9日(土)	12月10日(日)	12月11日(月)
朝	ご飯	ご飯	蟹雑炊	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	卵雑炊	ご飯
	秋刀魚の蒲焼	さつま揚げと野菜の煮物	卯の花	ウインナーと野菜の炒め物	納豆	田舎煮	チキンボールと野菜の煮物	魚肉ソーセージと野菜のソテー	生揚の生姜煮	竹輪と野菜の煮物	さつま揚げの甘辛煮
	水菜と大根のサラダ	白菜のしそ風味和え	いんげんの辛子和え	ほうれん草の和え物	蒲鉾と野菜のとろみ煮	オクラのおかか和え	白菜サラダ	青梗菜のお浸し	いんげんの辛子和え	白菜のゆかり和え	ほうれん草の磯和え
	梅びしお	ふりかけ	のり佃煮	ふりかけ	のり佃煮	ふりかけ	たいみそ	梅びしお	ふりかけ	ゆずみそ	ふりかけ
	牛乳　味噌汁	牛乳　味噌汁	牛乳	牛乳　味噌汁	牛乳　味噌汁	牛乳　味噌汁	牛乳　味噌汁	牛乳　味噌汁	牛乳　味噌汁	牛乳	牛乳　味噌汁
昼	ご飯	ご飯	☆お楽しみ献立☆	ご飯	ご飯	◎郷土料理　山梨県◎	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	鰆のおろしポン酢がけ	白身魚のパン粉焼き		鰆の有馬煮	千草焼き	ほうとう	鰆のおろし煮	鰤大根	豚肉のスタミナ炒め	鱈の南蛮漬け	鶏肉のトマトソース
	牛蒡の甘辛煮	オクラのポン酢和え		金平ごぼう	茄子の挽肉炒め	せいだのたまじ	里芋の柚子味噌かけ	南瓜の含め煮	青菜の煮浸し	スイートポテトサラダ	マカロニサラダ
	漬物	漬物		漬物	漬物	青菜のわさび和え	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物
	味噌汁	味噌汁		味噌汁	味噌汁		具たくさん汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	かき玉汁
夕	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	挽肉の五目蒸し	豚にら炒め	鱈の野菜蒸し	豚肉と春雨の旨煮	手作り鶏つくね	豆腐ステーキの蟹あんかけ	親子煮	鶏肉の旨焼き	かれいの塩麹焼き	鶏肉のマヨネーズ焼き	ほっけの塩焼き
	じゃが芋の煮物	ピーナッツ和え	ひじき煮	シューマイ	ぜんまいの煮物	春雨のソテー	蓮根のピリ辛炒め	カリフラワーサラダ	五目金平	大根のおかか煮	きのこ豆腐
	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	しそ昆布
	パインコンポート	洋梨コンポート	マンゴーコンポート	バナナ	りんごのコンポート	白桃コンポート	みかんコンポート	人参ゼリー	キウイ	フルーツカクテル	りんごコンポート

	12月12日(火)	12月13日(水)	12月14日(木)	12月15日(金)	12月16日(土)	12月17日(日)	12月18日(月)	12月19日(火)	12月20日(水)	12月21日(木)	12月22日(金)
朝	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	帆立雑炊	ご飯
	納豆	炒り卵	ウインナーと野菜のソテー	肉団子のクリーム煮	ツナと野菜の煮物	魚肉ソーセージと野菜の炒め物	納豆	野菜の卵とじ	田舎煮	卯の花	つみれの煮物
	冬瓜の信田煮	白菜の梅和え	大根サラダ	ブロッコリーの辛子和え	青菜のお浸し	カリフラワーの胡麻醤油和え	竹輪と野菜の煮物	青梗菜のおかか和え	キャベツのゆかり和え	青菜のお浸し	いんげんの山椒和え
	のり佃煮	たいみそ	ふりかけ	ふりかけ	梅びしお	ふりかけ	のり佃煮	ふりかけ	ゆずみそ	たいみそ	ふりかけ
	牛乳　味噌汁	牛乳　味噌汁	牛乳　味噌汁	牛乳　味噌汁	牛乳　味噌汁	牛乳　味噌汁	牛乳　味噌汁	牛乳　味噌汁	牛乳　味噌汁	牛乳	牛乳　味噌汁
昼	チャーハン	ご飯	ご飯	カレーライス	食パン	ご飯	たぬきうどん	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	焼き餃子	豚肉とピーマンの炒め物	肉豆腐	野菜サラダ	ポテトコロッケ	家常豆腐	肉詰め稲荷の煮物	鶏もものこってり煮	鯖の味噌煮	鰤の照り焼き	鱈の柚香煮
	中華サラダ	カリフラワーの旨煮	青菜のお浸し	福神漬け	蟹サラダ	中華和え	白菜の柚子浸し	金平ごぼう	花野菜サラダ	五目煮	南瓜のそぼろあん
	わかめ汁	漬物	漬物	コンソメスープ	ジャム	漬物		漬物	漬物	漬物	漬物
		味噌汁	清汁		コーンスープ	卵スープ		味噌汁	清汁	味噌汁	味噌汁
夕	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	肉じゃが	鯵の葱味噌焼き	鮭のバター醤油焼き	かに玉	鶏肉の照り煮	カレイのとろろ蒸し	鯵フライ	鰆の蒲焼風	八宝菜	肉団子の酢豚風	豚肉の生姜炒め
	青梗菜のソテー	切り干し大根の煮物	ポテトサラダ	ナムル	蓮根の高菜炒め	茄子の味噌炒め	南瓜サラダ	里芋の土佐煮	春巻き	大根の煮物	ひじき煮
	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物
	オレンジ	パインコンポート	マンゴーコンポート	黄桃コンポート	みかんコンポート	白桃コンポート	キウイ	人参ゼリー	洋梨コンポート	バナナ	みかんコンポート

	12月23日(土)	12月24日(日)	12月25日(月)	12月26日(火)	12月27日(水)	12月28日(木)	12月29日(金)	12月30日(土)	12月31日(日)
朝	ご飯	ご飯	鮭雑炊	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	しらす雑炊
	さつま揚げの煮物	ツナと野菜の炒め物	厚焼き卵	高菜納豆	さつま揚げの煮物	ウインナーと野菜の炒め物	秋刀魚の蒲焼	スクランブルエッグ	はんぺんの煮物
	小松菜のわさび和え	オクラの胡麻サラダ	大根の和え物	冬瓜のくず煮	もやしのゆかり和え	青梗菜の和え物	いんげんの胡麻和え	ほうれん草サラダ	キャベツの辛子和え
	ふりかけ	ふりかけ	のり佃煮	梅びしお	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ゆずみそ	たいみそ
	牛乳　味噌汁	牛乳　味噌汁	牛乳	牛乳　味噌汁	牛乳　味噌汁	牛乳　味噌汁	牛乳　味噌汁	牛乳　味噌汁	牛乳
昼	ご飯	ご飯	☆季節食☆	ご飯	ご飯	ショコラロール	ご飯	ご飯	ご飯
	煮込みハンバーグ	ホッケの塩焼き		豚肉のすき煮	白身魚の香味ソース	ブロッコリーサラダ	麻婆豆腐	カレイの山椒焼き	回鍋肉
	マリネサラダ	青菜のピーナッツ和え		胡瓜の胡麻酢和え	ツナとオクラのサラダ	クリームシチュー	春雨サラダ	ぜんまいの煮物	ビーフンサラダ
	漬物	漬物		漬物	漬物	フルーチェ	漬物	漬物	漬物
	コンソメスープ	味噌汁		味噌汁	味噌汁		わかめスープ	味噌汁	中華スープ
夕	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	年越しそば
	桜海老の麩入り卵焼き	揚げ豆腐のそぼろあんかけ	鯖の生姜焼き	ホキのミモザ焼き	肉じゃがコロッケ	鰆の西京焼き	鱈の甘酢あんかけ	炒り鶏	海老と春菊のかき揚げ
	大根サラダ	海老と青梗菜の旨煮	切り干し大根の煮物	野菜サラダ	マカロニサラダ	変わり冷奴	竹輪とひじきの煮物	もやしの胡麻マヨ和え	白菜の塩昆布和え
	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	しそ昆布	漬物	漬物	りんごコンポート
	パインコンポート	黄桃コンポート	マンゴーコンポート	りんごコンポート	オレンジ	人参ゼリー	フルーツカクテル	バナナ	

※メニューは変更になることがございます。予めご了承下さい

管理栄養士からのコメント

今年も残り僅かとなりましたが、体調等崩されていらっしゃいませんか・・寒い冬は、血流が悪くなり、血栓が起こりやすくなります。 血液をさらさらにする食材には、鯖・ぶり・春菊・ブロッコリーなどがあります。 12／22は冬至です。冬至には南瓜を食べる習慣が残っておりますが、冬にビタミンなどの供給源が不足していた時代は南瓜のような野菜は貴重だったためそれを食べる事で、ビタミンを補給し、風邪やしもやけにならないという昔の人たちの知恵だったのでしょうね・・年末年始は、クリスマス・おせち料理など行事食盛りだくさんです。
お楽しみに・・・